# *Quelques pathologies hivernales*

***Nadège SARDA  Préparatrice en pharmacie***
***juin 2012***

## Introduction

En pharmacie, ce sont les pathologies hivernales qui sont le plus demandées. Les patients ne veulent pas aller chez le médecin pour un rhume ou un mal de gorge. La plupart veulent éviter les antibiotiques donc nous demande souvent si nous pouvons les soulager avec des médicaments à base de plantes.
Une certaine clientèle revient se soigner par les plantes après avoir entendu par les médias certains problèmes engendrés par les médicaments allopathiques.

Les pathologies hivernales sont diverses et touchent toutes les personnes des bébés aux personnes âgées.

## Le rhume et la sinusite

**Le rhume ou rhinopharyngite** est une affection très contagieuse des voies respiratoires supérieures, le plus souvent virales (rhinovirus, adénovirus, coronavirus …). La durée d'incubation varie de un à trois jours et il dure environ une semaine. Eternuements, nez bouché ou qui coule, maux de tête sont les plaintes les plus fréquentes. Une surinfection bactérienne risque d'entraîner bronchite, sinusite ou otite.

**La sinusite** est une inflammation des fosses nasales et des sinus. Seule la sinusite ou rhino sinusite aiguë banale est du ressort officinal.
Surinfection fréquente d'une rhinopharyngite, elle se manifeste par des symptômes n'atteignant généralement qu'un côté du visage, à titre de douleur en battements sous les yeux ou au niveau des tempes, d'écoulement et/ou de congestion nasale. La fièvre est modérée, la douleur supportable, s'accentue quand on se penche vers l'avant. En cas de sinusite hyperalgique, récidivante ou d'origine dentaire probable, la consultation s'impose.

## Les traitements

### Le traitement local

Laver, déboucher, désinfecter.

Le nettoyage des fosses nasales permet à la fois d'éliminer les sécrétions et d'humidifier le mucus. Il se fait à l'aide de sérum physiologique ou de solution d'eau de mer isotonique ; les solutions d'eau de mer isotoniques pour leur action décongestionnante. Il faut se moucher avec des mouchoirs jetables aussi souvent que nécessaires.
La réalisation d'inhalations peut être conseillée en prenant garde à la présence de dérivés terpéniques.
Chez le nourrisson, on évacue les sécrétions grâce à l'utilisation d'un mouche bébé.

Inhalation antivirale (Docteur Valnet)

Dans un bol, versez 3 gouttes d'huile essentielle de Térébenthine et 2 gouttes d'huile essentielle de Thym à thymol. Couvrez d'eau bouillante et respirez les vapeurs qui se dégagent, la tête penchée au dessus du bol et recouverte d'une serviette.
En cas de sinusite utiliser l'huile essentielle de Sarriette, d'Euclayptus globulus ou radiata, de Niaouli, de Ravintsara ou d'Origan vert. Renouvelez à deux jours d'intervalle.

Inhalation sèche (Docteur Valnet) :

Sur un mouchoir quelques gouttes d'huile essentielle Eucalyptus radiata, de Lavande fine et Ravintsara, respirez plusieurs fois par jour.
Climarone : une pression sur un mouchoir respirez profondément plusieurs fois par jour plus une pression sur l'oreiller le soir avant de se coucher.

Bain (Docteur Valnet)

10 gouttes d'huile essentielle de Pin, 5 gouttes d'huile essentielle de Térébenthine et de Thym le tout mélangé à une base pour le bain à verser sous le robinet de votre baignoire.
Restez un quart d'heure dans le bain.

Pour compléter le lavage, les gouttes nasales permettent de désinfecter et ainsi de prévenir les surinfections. Le choix se porte sur une solution contenant un antiseptique : Euvanol.
Une pulvérisation dans chaque narine trois fois par jour.

Diffusion (Docteur Valnet) :

3 gouttes d'huiles essentielle de Citron et de Ravintsara, 2 gouttes d'huiles essentielle d'Origan vert et de Sarriette des montagnes pendant un quart d'heures le matin et le soir.

**Le traitement par voie orale**

- Tisane (Docteur valnet) :

Une infusion de Sauge avec du miel auquel on ajoute 1 goutte d'huile essentielle de Gaultherie. 2 fois par jour
ou une infusion de fleur de Bouillon blanc 10 g dans 250 ml d'eau, laisser infuser 10 minutes, 1 tasse 2 à 3 fois par jour (Professeur J Pellecuer).

- Aromathérapie et gemmothérapie (Docteur Tourasse):

Pour un adulte ou un adolescent :
2 gouttes d'huile essentielle de Pin
2 gouttes d'huile essentielle d Thym
2 gouttes d'huile essentielle de Niaouli
Rubus fructicosus JP MG qsp 60 ml

**Le massage des petits**

Quand vos enfants sont enrhumés, commencent à tousser, masser leur le haut de la poitrine matin et soir avec un mélange constitué de 10 cl d'huile végétale, 20 gouttes d'huile essentielle de Niaouli et 30 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara.

## Fiches techniques des plantes utilisées

*(Sources : Hippocratus, Wikipedia, Aroma-zone)*

Bouillon Blanc

Nom scientifique : Verbascum thapsus L.Verbascum thapsiforme Schra.
Famille : Scrofumariaceae.
Autres appellations : Moléne, Cierge de notre dame, Fleur de grand chandelier, Blanc de mai, Bonhomme, Herbe du saint fiacre.
Parties utilisées : - Fleurs réduite à la corolle et l'androcée
- Feuille.
Séchage rapide en couche mince pour éviter le brunissement.

Botanique et géographie

- Origine : lieux incultes, Europe (introduit en Afrique et en Amérique du nord).
- Description botanique : Plante herbacée bi annuelle ; tige dressée (1 à 2 mètres) ; feuille à la base, large rosette de feuilles ovales, crénelées et pétiolées sur la tige, feuilles décurrentes, inflorescence, longue grappe terminale constituée de fleurs jaunes serrées contre la tige (cierge de notre –dame) ; fleur, calice à 5 divisions, corolle rosacée formée de cinq pétales inégaux jaune d(or (V. phlomoides, V. thapsiforme) jaune pale(V. thapsus), 5 étamines dont trois plus courtes ; fruit : capsule ovoïde à deux valves contenant de nombreuses graines.
- Constituants :
  - Mucilage,
  - Saponosides tri terpéniques (graines)
  - Flavovonoides : hesperoside, vebascoside, rutoside.
  - Huile essentielle : tanins, mucilage, iridoide.
- Propriétés : - Anti inflammatoire léger – émollient
  - Régulateur du transit intestinal
  - Ichtyotoxique (toxique pour les poissons) du fait des saponosides tri terpéniques.
- Applications :
  - Fleurs : émollient (espèce pectorale) pour affections rhinopharyngées, infusion 10g/l, 15 min, filtrer obligatoirement à travers une étamine pour enlever les poils irritants, 250 à 500 ml/jour.
  - Feuille : infusion 20 g/l, 15 min, en lavement dans les irritations de la muqueuse intestinale, en cataplasme dans les affections cutanées.

- Risques : - Graines ichtyo toxiques
  - Infusion doit être filtrée.

Eucalyptus globulus

Nom scientifique : Eucalyptus globulus labill.
Famille : myrtaceae.
Autres appellations : gommier bleu, arbre à la fièvre.
Parties utilisées : feuille et huile essentielle.
Botanique et géographie :

- Origine : Australie, Tasmanie, acclimatée dans les régions méditerranéennes.
- Description botanique : Arbre 30 à 35m, jusqu'à 100m dans son milieu naturel, feuille persistante mais différente selon l'âge des rameaux : ovale, sessile, opposée (jeunes rameaux), arquée, pétiolée, alterne et pendante (rameaux plus âgés) ; fleur : gros boutons floraux en forme d'urne renfermant de nombreuses étamines à filet blanchâtre.

- Constituants : - Flavonoides
  - Flavanes
  - Acides phénol
  - Tanins galliques
  - Aldéhydes phloroglucidiques
  - Substances lipidiques anti oxydantes
  - Huile essentielle.
- Propriétés : - Expectorant.
  - Anti inflammatoire.
  - Antiseptique.

- Applications : Antiseptique broncho- pulmonaire : infusé (100g/l, 10- 15 min, 100 à 200 ml/jour en inhalation ; teinture au 1/5 : 1 à 10g/jour chez l'adulte ; sirop à 10% : deux à trois cuillères à soupe/ jour chez l'adulte ; suppositoire (huile essentielle) dans les pneumopathies et les complications broncho-pulmonaires grippales.

- Risques : Trouble en association avec d'autres médicaments (anesthésique, analgésique, tranquillisant) et durant la grossesse et l'allaitement.

## Eucalyptus radiata

Nom scientifique : Eucalyptus radiata ssp radiata.
Famille : Myrtaceae
Autres appellation : Eucalyptus australiana, Eucalyptus officinal.
Partie utilisée : Huile essentielle de feuille.
Botanique et géographie :

- Origine : Australie.
- Description botanique : Arbre avec un tronc gris-bleu, écorce caduque, feuille juvénile arrondie, adulte lancéolée.

- Constituants : Huile essentielle : oxydes, alcools.
- Propriétés : - Anticatarrhale, expectorante.
  - Antitussive.
  - Antivirale, stimulante immunitaire.
  - Antibactérienne.
  - Anti-inflammatoire.
- Applications : - Bronchites, bronchites asthmatiformes, sinusites.
  - Grippes, rhumes, épidémies virales.
  - Cystites, leucorrhées, vaginales.
  - Asthénies profondes.

- Risques : déconseillé dans les trois premiers mois de grossesse.

## Gaulthérie

Nom scientifique : Gaultheria procumbens.
Famille : Ericaceae.
Autres appellations : Wintergreen, Thé du Canada, Thé de Terre Neuve.
Parties utilisée : huile essentielle de feuille.
Botanique et géographie :

- Origine : Chine, Etats-Unis, Canada.
- Description botanique : Sous arbrisseau rampant d'une hauteur maximale de 15 cm ; feuilles persistantes, finement dentées, groupées à l'extrémité des tiges raides ; fleur du type 5 avec un court pédoncule ; fruit : baie rouge, brillante, 1 cm de diamètre.

- Constituants : Huile essentielle (esters).
- Propriétés : - Antalgiques, vulnéraire.
  - Antispasmodique.
  - Antirhumatismale.
  - Stimulante hépatocytaire.
  - Antitussive.

- Applications : - Tendinite, arthrite, rhumatismes, arthroses.
  - Crampes et contractures musculaires.

- Artériosclérose, hypertension, coronarite.
- Fatigue hépatique.

- Risques : - Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
- Déconseillé chez la femme enceinte.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

Niaouli

Nom scientifique : Melaleuca quinquinervia CT cinéole.
Famille : Myrtaceae.
Autres appellations : Goménol, Malaleuca viridiflora.
Parties utilisée : Huile essentielle de feuille.
Botanique et origine :

- Origine : Madagascar, Nouvelle Guinée.
- Description botanique : Petit arbre (10 à 15m) tortueux ; écorce blanche noircit avec l'âge ; feuille : grise jaunâtre, très aromatique, lancéolée, cassante ; floraison : épis blanc, empourprés, odoriférants ; fruit : capsules très rigides.

- Constituants : Huile essentielle (oxydes, alcool, sesquiterpénols)
- Propriétés : - Antivirale superbe.
- Anticatarrhale, expectorante, balsamique.
- Antifongique.
- Radio protectrice cutanée.
- Antibactérienne sélective.
- Décongestionnant veineuse, lymphatique.
- Tonique cutanée.
- Applications : - Otites, sinusites, bronchites, grippes, rhumes, pharyngites.
- Zona, varicelle, herpès labial.
- Herpès génital, dysplasie du col utérin, condylome acuminé, leucorrhées.
- Varices, stases veineuses, hémorroïdes.
- Prévention de brûlure par radiothérapie.
- Plaies, psoriasis, acnés.

- Risques : - Déconseillé dans les trois premiers mois de grossesse.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

Origan vert

Nom scientifique : Origanum heracleoticum.
Famille : Lamiaceae.
Autre appellation : Origan de Grèce.
Partie utilisée : Huile essentielle de sommité fleurie.
Géographie :
France.

- Constituant : huile essentielle.
- Propriétés : - Antibactérienne majeure à large spectre.
- Antifongique.
- Antiparasitaire puissante.
- Antivirale et immunostimulante.
- Anti- myco bactérienne.

- Tonique générale : stimulante physique, mentale, sexuelle.

- Applications : - Infections bactériennes, virales et parasitaires :
  - ° Des tissus cutanés : acnés, mycoses, gale, teigne, abcès.
  - ° Des voies respiratoires : bronchites, angines, grippes, sinusites.
  - ° Des voies urinaires : cystites.
  - ° Du tube digestif : dysenteries, amibiase, entérocolites.
  - ° Des ganglions lymphatiques : adénites.
  - Fièvres tropicales : typhus.
  - Asthénies profondes, épuisement nerveux.

- Risques : - Déconseillé dans les trois premiers mois de grossesse.
  - Aux bébés de moins de six mois.

Pin sylvestre

Nom scientifique : Pinus sylvestris.
Famille : Abietaceae.
Autres appellations : Pin d'Ecosse, Pin du nord.
Parties utilisées : huile essentielle d'aiguilles et de bourgeons.
Botanique et géographie :
- Origine : France, Norvège.
- Description botanique : Arbre de 20 à 40 m ; écorce pourpre gris se desquamant ; feuille aciculaire (aiguille), robuste, par paire ; fleur mâle jaune, fleur femelle rouge ; fruit : cône ovoïde de 7.5cm de long vert puis brun à maturité.

- Constituant : huile essentielle (terpènes, esters).
- Propriétés : - Expectorant, fluidifiant, antiseptique.
  - Antibactérienne moyenne.
- Rubéfiante, analgésique percutanée ;
  - Fongicide.
  - Cortisone like.
  - Antiseptique respiratoire, expectorante, balsamique.
  - Hypertensive.

- Applications : - Cystites, bronchites : infusion 30 g/l, 5 min, une tasse, quatre fois par jour.
  - Rhinites, coryzas : inhalations.

Huile essentielle : - Bronchites, catarrhes, sinusites, toux, laryngites.
- Sciatique, lumbago, arthrites, crampes, rhumatismes.
- Hypotension.
- Asthénies profondes, « coup de pompes ».
- Peaux ternes, psoriasis, eczémas, transpiration excessive.
- Congestion du petit bassin, congestion prostatique.
- Epuisement nerveux, neurasthénie, dépression.

Risques : - Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
- Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

Ravintsara.

Nom scientifique : Cinnamomum camphora (L).
Famille : Lauraceae.
Autre appellation : Nom malgache du Camphrier du Japon.

Partie utilisée : Feuille.
Botanique et géographie :

- Origine : Chine et Japon- Madagascar.
- Description botanique : Grand arbre de 15 à 30 mètres de hauteurs ; feuilles persistantes, ovales, alternes, coriaces, larges, brillantes à la face supérieure ; fleurs jaunes ; baies rouges, très caractéristique divisées en 6 quartiers contenant chacun une graine.

Constituant : huile essentielle (oxyde, alcool mono terpène, sesquiterpènes).
Propriétés :- Anti-infectieuse, antibactérienne, surtout antivirale, antifongique.
- Mucolytique et expectorante.
- Stimulante immunitaire.

Applications :- Infections respiratoires, génitales, digestives.
- Grippe, mononucléose infectieuse.
- Zona (associer avec huile essentielle de Citron et de Thym), herpès.
- Hépatites virales.

Risques : Quasiment sans toxicité, pas de contre indication majeure. Eviter dans les trois premiers mois de grossesse. Autorisée chez l'enfant avec précautions.

Sarriette.

Nom scientifique : Satureia montana L
Famille : Lamiaceae.
Autres appellation : Sarriette des montagnes, Savouree.
Parties utilisées : feuilles, sommité fleurie, huile essentielle.
Botanique et géographie :

- Origine : sur sol calcaire des régions de l'Europe méridonale que bordent la Méditerranée et la Mer Noire, jusqu'à 1600 m d'altitude.
- Description botanique : Vivace, 15 à 30 cm sous frutescente ; feuille opposée, verte, lancéolée, linéaire de 2à 3 cm, luisante, acuminée ; fleurs bilabiées, blanches, plus ou moins teintées de rose inflorescence en petits glomérules répartis le long de la partie supérieure des tiges ; il existe une sarriette annuelle : la sarriette des jardins (Satureia hortensis L).

Constituants : acides phénols et huile essentielle.
Propriété : Antimicrobien.
Applications : - Stomachique, antispasmodique, anti-diarrhéique et anthelmintique (infusion à 20g/l).
- Maladies infectieuses respiratoires et urinaires.
- En application locale : désinfecter les cavités des caries dentaires avant l'obturation, très active sur les mycoses (candida).

Risques : - Ne pas employer l'huile essentielle pure, et éviter son contact avec les muqueuses : risque d'irritation.
- Huile essentielle contre indiquée chez la femme enceinte.

Sauge officinale.

Nom scientifique : Salvia officinalis L.
Famille : lamiaceae.
Parties utilisées : feuille, sommité fleurie, huile essentielle.
Botanique et géographie :

- Origine : Lieux secs et arides des régions méditerranéennes de l'Europe, cultivée çà et là pour les besoins de l'herboristerie.

- Description botanique : Sous arbrisseau 30 à 50cm rameaux très aromatiques ; feuille pétiolée, oblongue, lancéolée, dentée, blanchâtre, rugueuse au toucher ; fleurs assez grandes d'un bleu violacé groupées en faux verticilles à l'extrémité des rameux, calice pubescent bilabié, à 17 nervures, corolle 2 à 3 cm dont la lèvre supérieure est presque droite.

Constituants : Tri- terpènes, di-terpène, flavonoides, acides phénols, huile essentielle.

Propriétés : - Cholérétique.
- Antisudorale sudoripares.
- Antispasmodique.
- Emménogogue.
- Hypoglycémiant.
- Stimulant oestrogènique.
- Sympathomimétique et vagolytique.

Applications :- Stimulant.
- Astringent et cicatrisant en application locale.
- Antisudoral.

Risques : - Contre –indication : insuffisance rénale, instabilité neuro-végétative.
- Précautions : ne pas utiliser en cures continues.
- Huile essentielle : neurotoxique, convulsivante entraînant la mort, abortive, ne pas utiliser lors de grossesse ou d'allaitement.

Térébenthine (pin maritime).

Nom scientifique : Pinus pinaster Soland : Pinus pinaster Aiton.

Famille : Abietaceae.

Autre appellation : Pin des landes.

Partie utilisée : oléorésine.

Botanique et géographique :

- Origine : bords de mer de l'hémisphère nord.
- Description botanique : Arbre élancé pouvant atteindre 30 m de hauteur, et de vivre jusqu'à 200 ans ; l'écorce est grise chez les jeunes sujets puis elle devient rougeâtre ou noirâtre, épaisse, crevassée et fissurée ; les aiguilles vert foncé persistantes sont groupées par deux (géminées).

Constituants : Mono terpènes et sesquiterpènes.

Propriétés : - Modificateur des sécrétions bronchiques, expectorante, antiseptique des voies respiratoires et des voies urinaires.
- Anti-inflammatoire.
- Stimulante.
- Oxygénant.
- Rubéfiante en usage externe.

Applications : - Névralgies et douleurs rhumatismales.
- Antalgique dans les névrites, sciatiques, arthrites.
- Infections catarrhales respiratoires.
- Infections urinaires et rénales : cystites, urétrites.

Risques : - Eviter chez la femme enceinte.
- Pas d'usage interne (sauf en aérosols).
- Risque allergique par voie externe.

Thym à thymol.

Nom scientifique : Thymus vulgaris CT thymol.

Famille : Lamiaceae.

Autre appellation : Thym rouge.
Partie utilisée : Huile essentielle de sommité fleurie.
Botanique et géographie :
- Origine : Sud de la France.
- Description botanique : Sous arbrisseau de 10 à 30 cm, vivace ; très aromatique ; feuille petite, opposée, lancéolée ou linaire, enroulée sur le bord ; fleurs roses ou blanchâtre, bilabiées d'un ½ cm, groupées en glomérule formant une sorte d'épi plus ou moins serré.

Constituant : Huile essentielle (phénols, alcools).
Propriétés : - Antibactérienne puissante à large spectre d'action.
- Antivirale et stimulante immunitaire.
- Antiparasitaire puissant.
- Fongicide.
- Tonique et stimulante générale.
- Digestive.

Applications :- Bronchites, rhinopharyngites, pneumonies, sinusites.
- Dysenteries, diarrhées infectieuses, amibiases.
- Parasitoses cutanées (gale, teigne) et intestinales.
- Sciatique, lumbago, arthrose, rhumatismes.
- Fatigue générale, dépression.

Risques : - Déconseillé aux enfants de moins de six ans.
- Déconseillé aux femmes enceinte et allaitante.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

## La grippe.

La grippe et le syndrome grippal se manifeste par de la fièvre avec des courbatures et des maux de tête, une obstruction nasale et/ou un écoulement nasal, une inflammation de la gorge, une toux sèche, une fatigue importante et une diminution de l'appétit. La différence entre la grippe et le syndrome grippal est l'évolution de la fièvre, la fièvre diminue le deuxième jour dans le deuxième cas alors qu'elle se maintient pour la grippe.
Différents traitements peuvent être proposés selon les clients :

- Massage antiviral (Docteur Valnet) : mélangez 40 gouttes d'huile essentielle de Sarriette des montagnes avec 100 ml d'huile végétale. Utilisez cette huile pour vous masser le torse et vous faire massez le haut du dos avant de vous coucher dans un lit bien chaud.
- Grog désinfectant au Citron (Docteur Valnet) : dans un grand bol, mettez une cuillérée à soupe de miel dans laquelle vous aurez ajouté une goutte d'huile essentielle de Sarriette des montagnes et une goutte d'huile essentielle de pin sylvestre. Ajoutez le jus d'un demi citron, une cuillérée à soupe de rhum et couvrez d'eau bouillante. Buvez ce grog bien chaud avant de vous mettre au lit. Vous pouvez remplacer la Sarriette des montagnes par du Thym et le Pin par du Sapin baumier ou de Myrte rouge.
- Massage anti-courbature (Docteur Valnet) : mélangez 100 ml d'huile végétale avec 50 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie, 30 gouttes d'huile essentielle de Genévrier et 20 gouttes d'huile essentielle de Laurier noble. Massez vos muscles endoloris, en douceur, avec cette huile.
- Un bain chaud (Docteur Valnet) : faites vous couler un bain bien chaud et ajoutez-y 10 gouttes d'huile essentielle de Cannelle, 5 gouttes d'huile essentielle de Sarriette des

montagnes, 5 gouttes d'huile essentielle de Sapin baumier dans une base pour bain. Restez-y 10 bonnes minutes, séchez vous bien et mettez vous directement sous la couette.

- Inhalation purifiante (Docteur Valnet) : dans un grand bol, versez 3 gouttes d'huile essentielle de Cannelle et 3 gouttes d'huile essentielle de Laurier noble. Couvrez d'eau bouillante et respirez les vapeurs qui se dégagent, la tête penchée au dessus du bol et recouverte d'une serviette, pendant au moins 5 minutes.

- Un air sain (Docteur Valnet) : dans votre diffuseur d'arômes, versez quelques gouttes d'huile essentielle de Romarin, d'Eucalyptus globulus ou radiata, de Lavande et de Lavandin.

- Tisane anti-grippe : choisissez le Tilleul, réputé pour ses propriétés anti-grippe. Prenez-en 3 à 4 tasses par jour et sucrez une cuillerée à café de miel à laquelle vous ajoutez soit une goutte d'huile essentielle de Pin sylvestre, soit une goutte d'huile essentielle de Sapin baumier.

- Le mouchoir anti-virus (Docteur Valnet) : si vous avez déjà attrapé la grippe et que vous ne voulez pas contaminer votre entourage, ou si vous avez peur d'attraper le virus, gardez auprès de vous un mélange d'huiles essentielles, à part égales, d'Eucalyptus radiata, de Niaouli et de térébenthine. Si vous avez la grippe, mettez, de temps en temps, quelques gouttes de mélange sur votre mouchoir et respirez à fond pendant une à deux minutes. Si vous côtoyer une personne grippée, faites de même pour que le virus n'ait pas de prise sur vous.

- Pour protéger vos bronches (Docteur Valnet) : si vous avez déjà les bronches prises, faites vous une tisane de Bouillon blanc (infusion à filtrer avec un linge fin) et massez votre poitrine avec un mélange de 100 ml d'huile végétale, 50 gouttes d'huile essentielle de Myrte rouge, 25 gouttes d'huile essentielle de Pin sylvestre et 25 gouttes d'huile essentielle de Sapin baumier.

- Prendre une tisane de Frêne (R. Fauron) : 50 g de feuilles dans 1l d'eau, vous laissez infusez 20 min et filtrez. Prenez en 3 à 6 tasses par jour.

Les plantes utilisées :

Cannelier de ceylan.

Nom scientifique : Cinnamomum zeylanicul B. ou verul TS Presl.
Famille : Lauraceae.
Autre appellation : Cannelle vraie.
Parties utilisées : Ecorce et huile essentielle d'écorce.
Botanique et géographie :

- Origine : Inde, Ceylan.
- Description botanique : arbre de 10 à 15 m, toujours vert ; écorce grisâtre en dehors, rougeâtre au-dedans ; feuilles opposées de 1 à 18 cm de longueur et de4 à 5 cm de largeur à 3 nervures principales ; fleurs régulières, blanchâtres, regroupées en cymes ; fruit : baie uniseminée.

Constituant : tanins, huile essentielle.
Propriétés : - Stimulante digestif.
- Astringent, tonique, stimule l'appétit.
- Antibactérienne à très large spectre d'action, antivirale.
- Antifongique large, antiparasitaire, anti fermentaire.
- Hyperémiante.
- Tonique et stimulante générale, aphrodisiaque.

Applications : - Colite.
- Troubles digestifs.
- Diarrhées, dysenteries, gastro-entérites, entérocolites.

- Parasitoses intestinales.
- Parasitoses cutanées.
- Infection urinaire.
- Infections gynécologiques virales et bactériennes.
- Infections, fièvre et maladies tropicales.
- Impuissance masculine fonctionnelle.
- Flatulences, aérocolies, fermentations.
- Grippe, infections à germes sensibles détectés par l'aromatogramme.

Risques : - Huile essentielle irritante pour la peau et les muqueuses.
- Eviter l'usage cutané à l'état pur.
- Ne pas donner aux enfants de moins de six ans et aux femmes enceintes ou allaitantes.

Citronnier.

Nom scientifique : Citrus Limon N. L. Burmen.
Famille : rutaceae.
Parties utilisées : zeste de fruit, suc, huile essentielle de zeste.
Botanique et géographie :

- Origine : Asie.
- Description botanique : Petit arbre de 3 à 5 m ; feuilles ovales à pétiole à peine ailé ; fleurs à pétales blancs à l'intérieur et pourpre à l'extérieur ; fruits ovoïdes de 5 à 10 cm de long, terminé par un mamelon proéminent, surface jaune pâle et à maturité brillante, 8 à 12 loges, zeste amer et aromatique, pulpe à une saveur acide et agréable.

Constituants : huile essentielle, flavonoides, citroflavonoide, caroténoïde.
Propriétés :*Zeste : - Diminue la perméabilité vasculaire au niveau des capillaires.
- Stomachique.
- Hypotenseur.

*Suc :- Antiscorbutique (vit c).
- Vitaminique.

*Huile essentielle :- Antibactérienne.
- Antiseptique.
- Antivirale.
- Vitaminique-P mimétique et fluidifiante sanguine.
- Tonique digestive, carminative, apéritive, dépurative.
- Litholytique.
- Aromatisante.

Applications :
* Zeste :- Préparation de l'alcoolature de citron et de l'alcoolat de mélisse.
- Aromatisant.

*Suc :- Diététique.
- Contre rhumatisme articulaire.
- Contre la goutte.
- Contre les aphtes.
- Stomatites.

* Huile essentielle :
- Périodes de maladies contagieuses ; en diffusion atmosphérique.
- Fatigues digestives, hépatiques et pancréatiques.
- Couperoses, phlébite, hémorroïdes, stases veineuses.
- Obésité, drainage lymphatique.

- Perte de concentration, convalescence, fatigue cérébrale.
- Furoncle, acnés, verrues, herpès.
- Anticoagulant.
- Aromatisant.

Risques : La forte acidité du suc peut entrainer des troubles digestifs. L'huile essentielle est contre indiquée chez la femme enceinte, risque, d'irritation sur la peau. Contre indiquée en cas d'AVK.

## Frêne.

Nom scientifique : fraxinus excelsior L.
Famille : oleaceae.
Partie utilisée : folioles.
Botanique et géographie :

- Origine : France, Europe, Asie septentriole.
- Description botanique : Grand arbre de 30 cm ; tronc droit, écorce lisse ; bourgeons quadrangulaires, noir velouté ; feuille opposée, imparipennés ( composée de 9 à 15 folioles) ; folioles ovales, lancéolées dentées, subsessiles, enroulées, vert clair par transparence, très cassantes ; fleur brunâtre, réduite à 2 étamines et un pistil, groupée en panicule, floraison avant l'apparition des feuilles ; fruits : samares pendantes, aplaties, coriaces, prolongées par une aile latérale ; une seule graine.

Constituants : glucides, tri terpènes penta cycliques, tanins caté chiques et galliques, pigments flavoniques, hétérosides coumariniques.
Propriétés :- Anti inflammatoire.

- Antigoutteux.
- Antalgique dans l'arthrite, dans les maladies ostéo- articulaire.
- Diurétique : par la présence conjuguée des glucides, des matières minérales, des composés poly phénoliques.

Application : infusé 20 à 40 g/l, infusion 15 min, 500 ml/jour, nébulisât : 150 mg/gélules, 2 gélules, 3 fois / jour.

## Genévrier.

Nom scientifique : juniperus communis L.
Famille : cupressaceae.
Autres appellations : genévrier commun, genièvre, petron, pétrot.
Parties utilisées : baie de genièvre, huile essentielle.
Botanique et géographie :

- Origine : Coteaux, landes et bois sur sols plutôt calcaires.
- Description botanique : Arbrisseau 1 à 6 m suivant l'altitude ; feuilles en alène disposées 3/3, marquées sur leur face inférieure par 1 seul sillon blanchâtre à maturité et recouvertes d'un enduit cireux.

Constituants : Sucres, acides alcools, tanins caté chiques, cire, junipérine, résine, huile essentielle.
Propriétés :- Diurétique.

- Antiseptique.

Applications :- Diurétique : infusion 10 g/l utilisée contre les troubles des voies urinaires, digestives et hépatiques.

- Huile essentielle : en usage interne dans les infections génitaux-urinaire, et en usage externe pour soulager les douleurs articulaires et contre les névralgies.

Risques : - Action irritante de l'huile essentielle sur l'endothélium rénal : ne pas utiliser en présence d'insuffisance rénale.
- Huile essentielle contre indiquée chez la femme enceinte.

Laurier.

Nom scientifique : Laurus nobilis L.
Famille : Lauraceae.
Autres appellations : laurier noble, laurier commun, laurier d'apollon, laurier sauce.
Parties utilisées : Feuille, fruit, huile ou beurre, huile essentielle de rameau feuille.
Botanique et géographie :
- Origine : rochers et bois des régions méditerranéennes.
- Description botanique : Arbre 2 à 10 m ; tronc écorce gris foncé, rameaux verdâtres ; feuille alternée, lancéolée, entière et un peu ondulée sur les bords, coriace et persistante ; fleur dioïque (pieds males et pieds femelles) jaune-vert en groupe à l'aisselle des feuilles ; fruit : drupe ressemblant à maturité à une olive noire.

Constituants : tanin, alcools, esters, oxyde, lactone, acide l'aurique, oléique, palmitique et linoléique.
Propriétés : - Antirhumatismale.
- Parasiticide.
- Antibactérienne puissante à large spectre, antivirale efficace, antifongique superbe.
- Mucolytique et expectorante.
- Antalgique et antinévralgique.
- Régulatrice du système nerveux sympathique et parasympathique.

Applications : - Pommade antirhumatismale et parasiticide.
- Bronchites, sinusites, otites, grippe.
- Mycoses cutanées, gynécologiques et digestives.
- Acnés, plaies, psoriasis, escarres, ulcères.
- Arthrites, rhumatismes, névrites, névralgies.
- Inappétence, colite, flatulence.
-Asthénie mentale, dépression, coup de pompe.

Risques : Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse ; allergie au laurier.

Lavande vraie.

Nom scientifique : Lavandula officinalis Chaix.
Famille : lamiaceae.
Autres appellations : lavande officinale, lavande commune ;
Parties utilisées : Sommités fleuries ; huile essentielle des sommités fleuries.
Botanique et géographie :
- Origine : coteaux calcaires arides et montagnes du midi, cultivée surtout en Haute Provence.
- Description botanique : sous arbrisseau 20 à 60 cm ; tige ligneuse ; feuille linéaire ; fleurs bleues groupées à l'aisselle de bractées ovales au sommet de rameaux fertiles formant des sortes d'épis un peu lâches, très aromatiques.

Constituants : dérivés terpéniques, coumarine, acide labiatique, carbures terpéniques, alcools terpéniques libres, ester de linalol et de géraniol.
Propriétés : - Antiseptique.
- Cicatrisant, régénatrice cutanée.
- Cholérétique et cholagogue.
- Antispasmodique.

- Diurétique.
- Sédatif du système nerveux, légèrement analgésique.
- Hypotenseur.
- Sympatholytique et parasympatholytique.
- Calmante, antidépressive.
- Antalgique remarquable.
- Antibactérienne, antifongique.

Applications :- Contre les vertiges et les spasmes divers et pour favoriser la diurèse, infusion : 50g/l.

- Contre les foulures, les contusions et les douleurs rhumatismales : décoction.
- Crampes, contractures et spasmes musculaires : huile essentielle.
- Stress, anxiété, dépression, agitation, insomnie : huile essentielle.
- Rhumatismes : huile essentielle.
- Hypertension artérielle : huile essentielle.
- Troubles d'origine nerveuses : asthme, spasme, digestif, nausée, migraine, extrasystole (huile essentielle) ;
- Acné, eczéma, psoriasis, prurit, brulure, ulcère, plaie, escarre, couperose (utilisée pour désinfecter les plaies et favoriser la cicatrisation).

Risque : huile essentielle contre indiquée chez la femme enceinte.

Lavandin.

Nom scientifique : lavendula burnatii CT super acétate.
Famille : lamiaceae.
Partie utilisée : huile essentielle de sommité fleurie.
Botanique et géographie :

- Origine : Sud de la France.
- Description botanique : Hybridation de la lavande vraie et de la lavande sauvage a donné naissance aux lavandins (clones) dont les caractéristiques tant botaniques que pharmacologiques sont intermédiaires entre celles de leurs parents d'origine.

Constituants : esters, alcools, cétones.
Propriétés : - Anti inflammatoire importante.
- Antispasmodique puissante ; cicatrisante ; vulnérable ; calmante ; relaxante ; décontractante.
- Antibactérienne.

Applications : - Crampes, contractures musculaires.
- Règles douloureuses, coliques.
- Hypertensions, arythmies.
- Céphalées, nervosité, troubles du sommeil.
- Plaies, brûlures, dermatoses.

Risque : déconseillé dans les 3 premiers mois de grossesse.

Marjolaine.

Nom scientifique : Origanum majorana L.
Famille : Lamiaceae.
Autre appellation : Marjolaine à coquille.
Parties utilisées : Feuille, sommité fleurie, huile essentielle de sommité fleurie.
Botanique et géographie :

- Origine : Asie centrale et cultivée en France.

- Description botanique : Plante aromatique ; feuille ovale, entière de 1 à 2 cm, grisâtre velouteuse ; fleurs très petites, blanchâtres ou rosées, groupées par 3 à l'aisselle de bractées concaves ayant un aspect d'une coquille formant un ensemble ressemblant à une panicule d'épillet.

Constituants : Acides phénols ; flavones ; hydroquinol, arbutoside ; huile essentielle.

Propriétés : - Antispasmodique.
- Antibactérienne puissante.
- Antifongique.
- Antalgique.
- Calmante et sédative.
- Parasympathiconotique puissante.

Applications :- Infusion : 20 g/l contre les spasmes divers.
- Alcoolat vulnéraire : comprend la plante fraiche dans sa composition.
- Cosmétologie contre antioxydant.
- Bronchites, sinusites, rhinopharyngites.
- Dystonies neuro-végétatives respiratoire, cardio-vasculaire, digestif, sexuel, nerveux.
- Crampes et contractures musculaires.
- Lumbago, sciatique, rhumatisme.

Risques : - Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- Peau hypersensible.
- Irritation cutanée possible à l'état pur.

## Myrte.

Nom scientifique : Myrte communis L.

Famille : Myrtaceae.

Parties utilisées : Feuille, huile essentielle de rameau feuillé.

Botanique et géographie :

- Origine : Corse, Turquie).
- Description botanique : Arbrisseau 1 à 3 m ; écorce rougeâtre ; feuille petite, vert foncé, opposée, ovale, lancéolée entière, coriace, luisante et persistante toute l'année ; fleurs blanches très odorantes, ayant de nombreuses étamines ; fruit : baie noire, bleuâtre.

Constituants : tanins, phloroglucinols, huile essentielle à cinéole.

Propriétés : - Astringente.
- Antiseptique.
- Anti catarrhale superbe, expectorante.
- Antivirale, antibactérienne.
- Hépato stimulante.
- Décongestionnante veineuse et prostatique.
- Inductrice de sommeil.
- Tonique cutanée puissante.
- Stimulante thyroïdienne.

Applications :- Coryzas, bronchites chroniques, insuffisance respiratoire chronique : infusion à 15 g/l.
- Leucorrhées et les hémorroïdes : teintures ou extrait fluide (usage externe).
- Bronchites, sinusites, mucoviscidoses.
- Angines, laryngites.
- Psoriasis, acnés, peaux dévitalisées, rides.

- Hémorroïdes, varices, jambes lourdes.
- Hypothyroïdie.

Risques :- L'emploi abusif de cette plante provoque des céphalées et des nausées.
- Huile essentielle contre indiquée chez la femme enceinte.

Romarin.

Nom scientifique : Rosmarinus officinalis L. camphoriferum.
Famille : Lamiaceae.
Autres appellations : Romarin officinal, Rose marine, Herbe aux couronnes.
Parties utilisées : feuille, sommité fleurie, huile essentielle de sommité fleurie.
Botanique et géographie :

- Origine : Colonisé à l'état spontané les collines calcaires sèches et arides du midi méditerranéen souvent cultivé comme ornement.
- Description botanique : Arbrisseau 0.5 à 1 m aromatique ; tige ligneuse ; feuille persistante, coriace linéaire enroulée sur les bords, vert sombre à la face supérieure et blanchâtre, tomenteuse, parcourue par une nervure médiane saillante à la face inférieure ; fleurs en glomérules rapprochés formant une sorte d'épi, corolle bilabiée, bleu pâle ou légèrement blanchâtre. La lèvre supérieure forme une sorte de casque à 2 lobes, lèvre inférieure à 3 lobes dont le médian est très élargi.

Constituants : huile essentielle du chémotype à camphre : cétones, oxydes mono terpénique, hydrocarbures mono terpénique, alcools terpéniques, mon terpènes.
Propriétés : - Analgésique.
- Relaxante des muscles lisses et striés en usage externe.
- Légèrement anesthésiante, spasmolytique.

Application : Chémotype à camphre : maladies rhumatismale, douleurs articulaires, contractures musculaires par voie orale.

Tea tree.

Nom scientifique : Melaleuca alternifolia.
Famille : Myrtaceae.
Autre appellation : Arbre à thé.
Partie utilisé : feuille.
Botanique et géographie :

- Origine : Australie.
- Description botanique : arbre ; feuille épineuse ; fleur jaune ou pourpre.

Constituants : alcool, oxyde.
Propriétés :- Antibactérienne majeure à large spectre.
- Antifongique.
- Antivirale, immun modulante.
- Antiparasitaire cutanée et intestinale.
- Décongestionnante veineuse et lymphatique.
- Neurotonique.
- Radio protectrice cutanée.

Applications : - Aphtoses, stomatites, abcès, gingivites, pyorrhées.
- Sinusites, otites, rhinopharyngites, bronchites, angines.
- Mycoses cutanées, gynécologiques, unguéales.
- Cystites, urétrites.
- Leucorrhées, vaginites, salpingites.
- Prévention de brûlures cutanée par radiothérapie.

- Epuisement général, dépression nerveuse.
- Varices, jambes lourdes, hémorroïdes.
- Parasitoses cutanées (gale, teigne…) ou intestinale (lamblia, ascaris…)
- Abcès, acné, eczéma.

Risque : Déconseillé dans les 3 premiers mois de grossesse.

## Les maux de gorge.

Les maux de gorge, enrouement est une plainte récurrente dés l'automne, ils sont indissociables des pathologies ORL. Conseils et traitements adéquats permettent de soulager rapidement. L'origine des maux de gorge est essentiellement liée aux pathologies ORL. L'angine, virale ou bactérienne, est caractérisée par une gêne, voire une douleur à la déglutition, et est associée ou non à la fièvre. L'irritation par certains facteurs comme le tabac, la fumée ou les allergies (pollens, poils d'animaux ou moisissures…) est également fréquente. Seul le mal de gorge peu intense d'apparition récente, sans fièvre ou légère peut être pris en charge en pharmacie.

Plusieurs traitements sont à conseiller :

- Dans une tisane de Tilleul ajouter 1 cuillère à café de miel avec 1 goutte d'huile essentielle d'Arbre à thé ou de Cannelle ou de Menthe poivré ou de Ravintsara ou de Sapin baumier ou de Laurier noble ou d'Origan vert ou de Pin sylvestre ou du Thym à thymol. Renouvelez 1 à 2 fois par jour (Docteur Valnet).
- Gargarisme adoucissant (Docteur Valnet) : dans une cuillérée à soupe de miel comptez 1 goutte d'huile essentielle de Cannelle et 2 gouttes d'huile essentielle d'Arbre à thé. Ajoutez à un demi-verre d'eau tiède. Remuez soigneusement et faites des gargarismes.
- Massage apaisant (Docteur Valnet) : mélangez 30 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara et 20 gouttes d'huile essentielle de Niaouli avec 50 ml d'huile de massage (abricot, noisette, pépin de raisin…). Massez votre cou et le haut de votre thorax avec cette préparation plusieurs fois par jour.
- Tisane purifiante (docteur Valnet) : préparez vous une tisane de Thym ou de feuille de Ronce que vous sucrez avec une cuillérée à café de miel additionné de 2 gouttes d'huile essentielle de Thym à thymol ou de Sapin baumier ou de Pin sylvestre.
- Bain protecteur (docteur Valnet) : le soir, prenez un bain dans lequel vous ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara, 5 gouttes d'huile essentielle de Niaouli et 5 gouttes d'huile essentielle de Thym à thymol dilués dans une base pour le bain.
- Inhalation libératrice (Docteur Valnet) : dans un bol, mettez 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et 3 gouttes d'huile essentielle de Niaouli. Couvrez d'eau bouillante. Respirez profondément les vapeurs qui se dégagent, la tête penchée sur le bol et recouverte d'une serviette.
- Purification de l'air ambiant (Docteur Valnet) : pour éviter de contaminer votre entourage et pour accélérer le retour à la normale, faites diffuser des huiles essentielles d'Eucalyptus globulus ou radiata, de Sapin baumier, de Lavande, de Ravintsara et de Niaouli dans votre intérieur.

## Les plantes utilisées :

### Menthe poivrée.

Nom scientifique : Mentha piperita L ;
Famille : lamiaceae.
Parties utilisées : parties aériennes, huile essentielle de sommité fleurie.
Botanique et géographie :

- Origine : Europe, Asie, Amérique de nord.

- Description botanique : La menthe poivré est en fait un hybride de la menthe aquatique et de la menthe verte ; plante annuelle vivace très aromatique ; tige carrée ; feuille opposée, sombre, ovale, aigué, dentée ; inflorescence : petits épis serrés et court portant de petites fleurs roses ; odeur très caractéristique de menthol.

Constituants : flavonoïdes, phénol, terpènes, caroténoïdes, huile essentielle.

Propriétés : - Décontracturant musculaire.
- Antispasmodique digestif.
- Stimule la sécrétion biliaire et les autres sécrétions digestives.
- Facilite l'expulsion des gaz.
- Diaphorétique.
- Stimulante générale et tonique, un peu excitante sur le plan nerveux.
- Sympatholytique.
- Antispasmodique.
- Antiseptique, fongicide.
- Rafraîchissante et anesthésiante de la peau.
- Vaso-constrictive.
- Anesthésique, analgésique, antiprurigineuse.
- Anti- inflammatoire urinaire et intestinale.
- Antibactérienne.
- Antivirale.
- Cholagogue et cholérétique.
- Tonique et stimulante générale digestif, cardiaque.

Applications :- Nausées, ballonnements, colites spasmodiques et spasmes digestifs.
- Antiseptique respiratoire.
- Névralgie, sciatique, arthrite, rhumatismes, tendinite.
- Otalgie, rhinite, sinusite, laryngite, halitose.
- Hypotensive.
- Fatigue hépato pancréatique.
- Asthénie physique et mentale.
- Nausées, vomissements, dyspepsie, indigestion, flatulence.
- Urticaire, eczéma, acné, varicelle.
- Choc, traumatisme.

Risques : - Ne pas faire respirer d'huile essentielle de menthe ou de menthol à de très jeunes enfants : risque de spasme du larynx (mort par asphyxie).
- Neurotoxique à hautes doses pour les enfants (attention, pas avant 30 mois), à réserver à l'adulte.
- Grossesse et allaitement.
- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
- Pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.
- Emploi étendu sur la peau (réaction glacée).

## Ronce.

Nom scientifique : rubus fructicosus L.

Famille : rosaceae.

Parties utilisées : feuille et baie.

Botanique et géographie :

- Origine : régions tempérées d'Europe, friches, haies, forêt.
- Description botanique : Arbuste épineux ; rameaux épineux ; feuilles portant 3 à 5 lobes ; fleurs blanches ou roses pâles apparaissant sur les tiges de l'année précédente ; fruits en grappes de baies noires à maturité, appelées «  mûres ».

Constituants : tanins hydrolysables, acides organiques, flavonoïdes et acides tri terpéniques penta cyclique, anthocyanes, pectines, vitamine C, acides de fruits.

Propriétés : - Astringent.
- Anti diarrhéique du fait des tanins.
- Antibactérien.
- Protecteur capillaire, vasoconstricteur.
- Cicatrisant.

Applications : - Diarrhées.
- Gargarismes de feuilles de ronce dans les angines et pharyngites, aphtes, gingivites.
- Nettoyage et cicatrisant des blessures.
- Varicosités, protection capillaire.
- Fruits à maturité dans les inflammations de la gorge.

## Sapin baumier.

Nom scientifique : Abies balsamea.
Famille : Pinacée.
Autre nom : Linné.
Partie utilisée : aiguille.
Botanique et géographie :
- Origine : Province canadienne du Québec.
- Description botanique : Arbre pyramidal ; aiguilles sont plates, non piquantes, odorantes, avec 2 raies blanches en dessous.

Constituant : Mono terpènes, esters terpéniques, sesquiterpènes.
Propriétés : - Balsamique, antiseptique respiratoire.
- Antispasmodique.
- Anti inflammatoire.
- Antalgique, rubéfiant, anti arthrosique.
- Tonique et stimulante.

Risques : - A éviter pendant les trois premiers mois de grossesse.
- Dermocaustique.

## Thym.

Nom scientifique : Thymus vulgaris L.
Famille : Lamiaceae.
Autres appellations : Farigoule, Barigoule, Frigoule.
Parties utilisées : feuilles, sommités fleuries, huile essentielle.
Botanique et géographie :
- Origine : terrain calcaire des garrigues du midi, lieux secs et arides de l'Europe méridionale. Cultivé en Province et en Languedoc Roussillon.
- Description botanique : Sous arbrisseau de 10 à 30 cm, vivace, très aromatique ; tige ligneuse tortueuses, rameux ascendant ; feuille petite ligneuse, opposée, lancéolée ou linéaire sur les bords ; fleurs roses ou blanchâtre, bilabiées d'un ½ cm, groupées en glomérule formant une sorte d'épi plus ou moins serré.

Constituants : acides tri terpéniques ; saponosides tri terpéniques ; acides phénols ; flavonoïdes.

Propriétés : - Antibactérienne.
- Antiparasitaire, vermifuge, antifongique.
- Antispasmodique de la musculature lisse, en particulier la fibre bronchique.

- Stimulant du système central : vagolytique.
- Stimulant ou stupéfiant selon la dose.
- Hypertenseur.
- Antivirale.
- Tonique et astringent cutanée.
- Neurotonique, utero tonique, cardiotonique.

Applications : Feuille : - Affections digestives : infusion 5 à 10g/l ; 5 min ; 25 à 50 cl/jour.

- Toux : infusion 10g/l ; 5 min ; 25 à 50 cl/jour.
- Asthénies, anxiétés, angoisses, insomnie : infusion concentrée 60 à 150 g/l pour verser dans un bain.

Huile essentielle : - Cicatrisant et antiseptique.
- Sinusites, otites, rhinopharyngites.
- Cystites, urétrites, vaginites, cervicites.
- Acnés et eczémas.
- Fatigue cardiaque.

Risque : L'huile essentielle contre indiquée chez la femme enceinte.

## Tilleul (aubier de).

Nom scientifique : Tilia sylvestris desf./T platyphyllos Scop.

Famille : Tilliaceae.

Autres appellations : Tilleul sauvage, tilleul à grandes feuilles.

Partie utilisée : Ecorce sans suber.

Botanique et géographie :

- Origine : Europe, surtout en France.
- Description botanique : Arbre de grande taille, écorce grise, et lisse ; feuilles alternes, cordiformes, asymétriques à la base, dentées, brusquement acuminées à l'extrémité, velues à la face inférieure chez l'espèce à grandes feuilles, ne présentant que quelques rares poils roux inférieure chez l'espèce sauvage ; inflorescence composée de 2 à 10 fleurs blanchâtre portées par une bractée jaune verdâtre.

Constituants : phloroglucinol, hétérosides coumariniques, tanins caté chiques et galliques, mucilage.

Propriétés : - Cholérétique.
- Antispasmodique hépato- biliaire.

Applications : - Antispasmodique dans les affections hépato- biliaires : décocté 30 g/l ; ébullition de 15 min, 1 tasse avant chaque repas ; nébulisât : 300 mg/gélules, 1 gélule 3 fois/jour ; extrait sec (il entre dans les spécialités pharmaceutiques.

## La toux, les bronchites.

Grasse ou sèche, la toux est un moyen de défense de l'organisme qu'il ne faut pas négliger. Selon l'origine et l'intensité des symptômes, elle peut parfois être soulagée. Plusieurs formes de traitement peuvent être proposées :

- Pour la toux grasse, on peut conseiller du Coquelusedal 1 suppositoire matin et soir.
- Inhalation désinfectante (Docteur Valnet) : dans un bol, 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus globulus, 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus radiata, 2 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara et 1 goutte de Menthe poivré. Remplissez le bol d'eau bouillante et respirez les vapeurs qui s'en dégagent, la tête recouverte d'une serviette, pendant 5 minutes.
- Bain respiratoire (Docteur Valnet) : si votre gorge est encombrée, que vous toussez, misez sur les vertus désinfectantes et balsamiques des huiles essentielles : mélangez 10 gouttes d'huile essentielle de Sapin baumier, 5 gouttes d'huile essentielle de Térébenthine, 5

gouttes d’huile essentielle de Myrte rouge avec une base pour les bains. Versez sous le robinet ouvert de votre baignoire. Restez un quart d’heure dans ce bain.

- Massage apaisant (Docteur Valnet) : dans 100 ml d’huile de massage, versez 20 gouttes d’huile essentielle de Sapin baumier, 20 gouttes d’huile essentielles de Térébenthine, 30 gouttes d’huile essentielle de myrte rouge, 20 gouttes d’huile essentielle de Pin sylvestre et 10 gouttes d’huile essentielle de Cannelle/ Massez votre poitrine avec ce mélange et faites vous masser le haut du dos.

- Tisane libératrice (Docteur Valnet) : préparez une tisane de Thym ou romarin que vous sucrez avec une cuillérée à café de miel additionnée de 2 gouttes d’huile essentielle de Myrte rouge ou une goutte d’huile essentielle de Pin sylvestre.

- En diffusion (Docteur Valnet) : dans un diffuseur d’arômes versez quelques gouttes d’huile essentielle de Pin sylvestre, de sapin baumier, de Térébenthine…

- A sucer (Docteur Valnet) : si vous toussez, mettez 1 goutte d’huile essentielle de Pin sylvestre et 1 goutte d’huile essentielle de Sapin baumier dans une cuillérée à café de miel. Sucez cette petite cuillérée de miel au goût de bonbons des Vosges.

Toutes ces pathologies bénignes peuvent être soignées rapidement grâce aux plantes. Différents mode d’emploi permettent de satisfaire le patient qui est devenu de plus en plus difficile à soigner car ils veulent choisir leur mode de traitement.
Les plantes ont toujours été les premières à soigner et resteront les dernières à soigner

Références : - Docteur Valnet : magazine Belle santé.
- R. Fauron : Hippocratus.
- Professeur J. Pellecuer : Hipocratus.
- Docteur Tourrasse : Hippocratus.
- Aroma- zone : Internet.
- Wikipedia : Internet.